

WITAJCIE KOCHANI

W związku z przerwą w zajęciach szkolnych, chciałbym zaproponować Wam pewną formę aktywności ruchowej, nie wpadajmy w panikę, postarajmy się funkcjonować normalnie i zadbajmy w miarę możliwości o naszą kondycję psycho-fizyczną, wszak zewsząd wszyscy powtarzają by nie zaniedbywać własnego ciała i ducha 😊.

Przygotowałem Wam dziś kilka ćwiczeń stretchingowych, które na pewno będą dobrym przerywnikiem w sytuacji, w której większość swego wolnego czasu spędzacie zapewne przed ekranem komputera, ucząc się i powtarzając materiał-ćwiczenia skierowane szczególnie do naszych maturzystów- głowy do góry Kochani.

Ćwiczenia można wykonywać w domu, bez konieczności wychodzenia na zewnątrz - co odradzają służby medyczne. Najpierw kilka ogólnych zasad przed rozpoczęciem ćwiczeń:

- Zorganizuj miejsce do ćwiczeń-miej dla siebie trochę przestrzeni
- Przewietrz pomieszczenie-najlepiej zostaw uchylone okno
- Strój sportowy, luźny, nie ograniczający ruchów np. dres
- Obuwie sportowe nie jest konieczne, wystarczą grube skarpety
- Na podłodze możecie rozłożyć karimatę, a jeśli jej nie macie gruby koc

Teraz kilka słów o samym stretchingu , są to ćwiczenia poprawiające sprawność ruchową i zapobiegające sztywnieniu mięśni. Stretching jest sposobem na zwiększenie wydolności i elastyczności mięśni. Przeciwdziała zmianom w mięśniach, rozluźnia fizycznie i psychicznie, poprawia napięcie mięśni, rozwija przepustowość naczyń krwionośnych.

Stretching przeprowadzamy według następującego schematu:

1. Napięcie-statyczne napięcie mięśnia 10-30 sekund
2. Rozluźnienie-max rozluźnienie mięśnia 2-3 sekundy
3. Rozciągnięcie-spokojne i łagodne rozciąganie mięśnia bez wywoływania bólu 10-30 sekund

NIE ZAPOMINAMY O ODDYCHANIU w trakcie wykonywania ćwiczeń spokojnie i równomiernie oddychamy, nie wstrzymujemy oddechu.

Oczywiście przed rozpoczęciem ćwiczeń przeprowadzamy rozgrzewkę, w celu aktywizacji mięśni, stawów oraz pobudzenia krążenia obwodowego, oto przykładowa rozgrzewka:

-marsz w miejscu z wysokim unoszeniem kolan i pracą ramion 2 minuty

-kilka głębokich oddechów ze wznosem ramion bokiem

-kilka przysiadów, 7-10 razy

-bieg w miejscu 2x30 sekund, w przerwie kilka głębokich oddechów

-kilka pompek 5-10 razy

-szybki marsz w miejscu, jak wyżej 2 minuty i na koniec kilka głębokich oddechów

Teraz możemy przystąpić do części głównej, poniżej umieszczam link do serii ćwiczeń około 10 minut, w Internecie znajdziecie różne stopnie trudności ćwiczeń, proponuję zacząć od prostszych.

https://www.youtube.com/watch?v=vq_4SghsXUg

Kochani, dbajcie o siebie, zdrowo się odżywiajcie, nie siedźcie tylko przy Tv i komputerze, warto wyjść nawet na krótki spacer lub choćby wypić kawę na balkonie ☺. Przypominam, że odkurzanie i pomoc przy pracach domowych to także forma aktywności ruchowej.

Bądźcie zdrowi, w razie pytań piszcie na maila witold.szachowicz@jedynka.zgora.pl.

Pozdrawiam

Witold Szachowicz